
۷۲۱

۱۳۰۸

رهنمای خانمهای امروز

یادداشتهای مفید برای استفاده خانمها

گردآوردهٔ
قدسیه وکیلی

علم خانه داری

. . . .

علم خانه داری عبارت از شناسائی یک سلسله قوانین علمی و اصولی است که برای ترتیب امور خانواده بکار میرود . زن کدبانو سعی میکند آنچه فرا میگیرد مورد عمل قرار دهد و از هرگونه خطا و اشتباهی در انجام وظیفه بزرگ خود اجتناب ورزد و موانع و مشکلات کارش را قبلاً بررسی کند تا آنکه بتواند راهها برای رفع آنها پیدا نموده و نقشه صحیحی مطابق اصول علم خانه داری طرح کند .

پس نتیجه این شد که خانم خانه دار آنست که منتها حد جدیت و کمترین هزینه را چه از حیث پول و چه از حیث وقت بکار برد و بهترین صورت امور مربوطه بخود را انجام دهد .

هر زنی که بخواهد بوظیفه خود عمل کند باید از اعمال حیاتی مانند تنفس گوارش و ترکیب هوای قابل تنفس اطلاعات مختصری داشته باشد تا آنکه مطابق قواعد بهداشتی امور خانواده خویش را منظم سازد و وسائل گردن اطاقها و شستن لباسها و لوازم دیگر زندگی را بخوبی فراهم آورد .

دختران جوانی که امروز وقت خود را صرف تحصیل میکنند و میدانند که باید فردا سرپرست و اداره خانواده و عائله ای شوند لازم است بعلم خانه داری توجه زیادی داشته و تدبیر منزل را بطور علمی فرا گیرند نه آنکه فقط بخواندن قواعد و دستورهای این علم قناعت کرده و بدینها مباهات نمایند که ما تدبیر منزل میدانیم و از هر کسی بیشتر با معلومات جدید آشنائی داریم .

خانمها باید بدانند که خون از چه موادی ترکیب شده چگونه در بدن جریان دارد و چه اعمالی را انجام میدهد . هر زن جوان لازم است بورزش بدن اهمیت دهد و قواعد علمی آن را بکار بندد و از بهداشت لباس و غذا و سایر امور مربوطه بخانه داری غافل نماند

کسانی که تهیهٔ غذای خانواده ای را بعهده دارند باید تأثیر هر نوع خوراکی را بدانند و

و تشخیص بدهند چه روشی را باید پیش گیرند و چه نوع غذاهائی را در چه اوقاتی آماده سازند و علاوه بر اینها همواره اقتصاد و صرفه جوئی را رعایت کنند و کوچکترین قدمی بر خلاف قوانین تدبیر منزل و اقتصاد بر ندارند زیرا زن صرفه جو بزرگترین سرمایه خوشبختی برای مرد محسوب میشود.

اطلاع مادران از قوانین بچه داری و آن اندازه از بهداشت که مربوط بر طفولیت آنانست تأثیر زیادی در رشد و نمو و پرورش کودکان دارد مادر دانا و آشنا باصول پرورش نوزاد و کودک هرگز بچه داری را برای خود کسر شان ندانسته و از زیر بار زحمت تربیت اطفال شانه خالی نمیکند.

مادری که از فوائد رعایت اصول بهداشتی و پرورش بدنی اطلاع داشته باشد، از همان اطفولیت کودکان خود را مجبور میکند باعمال ورزشی مرتب بپردازند و همواره اصول بهداشت را در نظر گرفته و بر خلاف آن عملی مرتکب نشوند.

خانم خانه دار باید بپاکیزگی فوق العاده اهمیت دهد، همیشه پس از انجام کارهای کثیف و غیره دست و صورت خود را خوب بشوید و بدین وسیله بکودکان خود درس اخلاقی بزرگ که عبارت از تمیز بودن است بدهد و آنانرا به اینکار مجبور کند. مادران باید بپاکیزگی لباس اطفال خود زیاد توجه داشته باشند و نگذارند هرگز لکه دار و کثیف شود.

لباس نو چرک هزاران بار بدتر از لباس کهنه تمیز است.

پس معلوم شد که شناسائی و اطلاع از قوانین علم خانه داری، زنان را در تربیت و تکمیل کارهای منزل کمک شایان میکند و اعمالی که با دست یک بانوی دانا انجام گیرد وقتی قابل

ملاحظه دقایق هرگونه تعیین و تحدیدات که بزبان عقل اجرا شده باشد.

علم خانه داری مربوط بتمام قسمت های داخلی یک خانواده است، پس آنرا میتوان بمبحثهای زیرین تقسیم کرد:

۱ — طرز تزئین و ترتیب اطاقها.

۲ — شستشو و پاکیزگی لباس و پیراهن.

۳ — خوراک و علم خوراک پزی.

۴ — پرورش نوزاد و کودک.

۵ — پرستار بیمار.

زن باید معلوماتی فراگیرد که بالنتیجه خانمی کدبانو، آشپزی قابل و صرفه جو، مادری مهربان و دانا، مربی روشن فکر و پرستاری فداکار شود:

خانواده بمنزله آموزشگاه بزرگترین وظیفه را بعهده دارد که عبارت از پرورش دختران امروز و مادران فردای باشد. اعضای هر خانواده ای باید از این تکلیف مهم سرباز نزنند و بدانند که کمترین عدم دقت و توجه آنها ممکن است بنیان سعادت آینده دخترشان را بر باد دهد.

اکنون ما چند دستور لازم بمادران و خواهران بزرگ می دهیم که در باره دختران کوچک مراعات آنها لازم است:

(۱) یاد دادن کارهای خانه داری و واداشتن آنها بانجام بعضی اعمال مربوط بخانواده.

(۲) مجبور کردن آنها بترتیب و نظم و رعایت جنبه اقتصاد در تمام کارها

۳ - شرح و بیان علم تدبیر منزل که در آموزشگاهها تدریس میشود و مجبور کردن آنها بعملی ساختن آنچه در دبستان و دبیرستان در این فن میاموزند.

۴ - آشنا ساختن آنها بوظیفهٔ بزرگی که بگردن دارند و گفتگو از اهمیت زن در جامعهٔ انسانی.

یک زن تمام عیار آنست که همه نوع وسائل آسایش شوهر و اطفال خود را فراهم آورده و وظائف مربوط بخانه داری را انجام دهد، در اعمال خود همواره دقت لازم بخرج داده و در نتیجه آزمایش های گوناگون روش ثابتی برای خویشتن معین سازد و مسئولیت بزرگ خود را شناخته و از زیر بار آن شانه خالی نکند.

تکلیف شوهران مهربان نیز در اینجا معین است؛ مردی که همسر خود را دوست میدارد و مایل است همه نوع وسائل آسایش او را فراهم آورد، نباید در خانه از کارهای خارجی دم زند و هرگز گرفتاری های خود را برای زنش شرح دهد. مرد وقتی از در وارد میشود باید لبخند بر لب داشته و عملیات خوب همسرش را بستاید و او را بتکمیل آنها تشویق کند و در مواقع بیماری بدو از روزهای ناخوش برهد و خیال کند تمام این کارها باید بشرکت زن و شوهر انجام پذیرد.

ورزش بدنی بانوان

برای جلوگیری از خمیدگی پشت و جلو آمدن شکم

خانمها تا جوانی هستید و خون جوانی در شریانتان در جریان است بهیچوجه در فکر روزگار پیری و دوران کهولت نبوده و نمی خواهید این حقیقت تلخ را بخاطر بیاورید که عاقبت

روزی فرا خواهد رسید که رنگ ارغوانی گونه هایشان بزردی مبدل شده و در صورت صاف و زیبای آنان چین و چروک هائی پیدا گشته قد سرو مانندشان در اثر برخورد با ناملایمات روزگار بخمیدگی گذاشته و تناسب اندام را از دست خواهند داد. البته نمی گویم که بیاد آوری روزگار پیری مزه زندگانی شیرین جوانی را در مذاق روح خود تبدیل بشرنگ نموده و با این خیال که پس از دیر زمانی گرد پیری بر سر و روی انسان می نشیند دست روی دست گذاشته و از جوانی خود استفاده ای نبریم بلکه برعکس بعقیده من باید هنگام جوانی را بورزش و سلامت گذاشته و از جوانی خود استفاده کرد زیرا که این خود بهترین حافظ صحت بدن در دوران پیری می باشد.

اما آنقدر نباید متوجه حال بود که بکلی آینده از نظرمان محو شده و هر چه بکنیم فقط بملاحظهٔ امروز و امسال باشد.

لازم است که برای ادامه خوشی و سعادت خود توشه ای هم برای زمان کهولت و پیری فراهم آورده و نگذاریم رابطه این دو بخش از زندگانی انسانی یعنی پیری و جوانی قطع گردد. بهترین راه و آسانترین طریق نگاهداری این ارتباط رعایت قواعد بهداشت و تمرین عملیات بدنی می باشد.

یکی از ورزشهای پسندیده و قابل توجه در ورزش بدنی بانوان طریقه خانم «دکترس منتدیک» می باشد که در آمریکا و هلند و سایر کشورهای انگلوساکسونی معمول بوده و بر خلاف روشهای ورزشی دیگر دارای اشتباهات و زیانهائی نبوده و طریقه اجرای آن نیز بسیار سهل و ساده می باشد. خانم منتدیک می گوید در بدن زن

ها از سن سالگی ببعد مانند بنائی است که بنیاد آن استوار نبوده و بد ساخته شده باشد و بهمین جهت خود در صدد رفع این معایب برآمده و راهی را پیش پای خانمها گذاشته است که با تعقیب آن دوران جوانی ادامه یافته و در سن سالگی قطع نمیشود .

این روش را میتوان بدینطریق تعریف نمود : « ما باید تمام عضلات بدن خود را بشناسیم و از روابط آنان با یکدیگر اطلاع حاصل کنیم و محل و شکل صحیح آنها را بدانیم و از وظایف هریک از آنها آگاه باشیم » ، پس شالوده این روش دو بخش زیرین است

۱ - شناختن بدن

۲ - طریقه حفظ بدن

زیرا بدن ما بشکلی در خواهد آمد که خودمان بخواهیم و هر نوع که عضلات را پرورش دهیم بهمان طور نمو خواهند یافت . چقدر پشت های راست ؛ سینه های صاف ، شانه های متناسب بازوها و ماهیچه های زیبا و پیچیده در نتیجه بد نشستن و بد ایستادن شکل خود را از دست داده و خمیدگی و در رفتگی پیدا کرده .

پس باید دقت باین موضوع توجه داشت که چرا شانه های بسمت سینه متمایل شده ، پشت استقامت خود را از دست داده و بازوها و ماهیچه های پا لاغر میشود .

بانوان عموماً بزیبائی و جوانی خود بسیار علاقمند بوده (و باید هم باشند) و میل ندارند هرگز پیر و چروک و یا زشت خوانده شوند . ولی این را نیز باید در نظر داشته باشند که تنها با اظهار عدم رضایت ، کار موافق میل آنان خاتمه نخواهد پذیرفت ، بلکه لازم است نکاتی را رعایت نمایند و در صدد برآیند که از این دو آفت

سلامت و خوشی مصون باشد .

نخستین وظیفه بانوان آنست که از همین امروز تصمیم بگیرند در موقع نشستن و ایستادن ، سر خود را راست نگاهداشته و نگذارند بدن شان از استقامت خارج شده و خمیدگی در پشت و یا سینه شان پیدا گردد .

در پوشیدن لباس نیز این قسمت را باید در نظر گرفته و از پوشیدن پیراهن های تنگ که اعضای بدن را در فشار قرار دهد بکلی اجتناب ورزید .

۲ - موقع راه رفتن نیز باید از خم کردن زانو بحد افراط دوری کرد و بهتر آن است قدمها بلند برداشته و پا را از بیخ ران بجلو داده نه از زانو . این عمل نه تنها خود ورزشی برای عضلات پا میباشد بلکه شکل حرکت نیز زیباتر میشود .

۳ - وقتی که میخواهید نفس های عمیق بکشید ، سر خود را خم نکنید سر را راست نگاهداشته و آهسته آهسته قفسه سینه را گشوده و هوا را بداخل ریه ها فرو برید .

۴ - هنگام نشستن روی صندلی ، از روی هم انداختن پاها خود داری کنید زیرا برای جریان خون بسیار مضر بوده و علاوه بعضلات ران صدمه میزند .

۵ - در راه رفتن سر خود را پائین میندازید و بزمین ننگرید ، بلکه سر را راست در امتداد بدن قرار دهید و همیشه متوجه جلوی رویتان باشید .

اینک چهار حرکت ورزشی ساده را که برای حفظ استقامت بدن میباشد ، شرح میدهیم :

۱ - روی نوک پنجه پا بلند شوید و آهسته زانوها را خم کنید بطوری که پشت خمیدگی پیدا ننموده و بدنتان از حال تعادل خارج شود سپس دوباره آهسته حالت نخست را بدست آورید و راست بایستید

این عمل را ده مرتبه تکرار کنید .



۲ – روی نوک پنجه پا بلند شوید و در حالی که دست کشیده و بطرف زانوها می برید، پشت خم نمائید و اگر ممکن باشد عکس این عمل را نیز اجرا کنید یعنی از عقب خم شوید و سینه را بطرف جلو بیاورید این عمل را ۱۰ بار تکرار نمائید

۳ – پشت کاملاً راست باشد و لکن خاصره ثابت. زانوها را آهسته بطرف جلو خم سازید ولی در پشت خمیدگی پیدا نشود و شانه ها از حال طبیعی خارج نگردد. سپس بشکل اولیه بایستید این عمل را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید

۴ – راست بایستید. پاها را بهم چسبانیده و شکم را فرو برید. دستها را در امتداد بدن بکشید و سپس قسمت بالای بدن را بدون هیچ استقامتی بجلو خم سازید. سر باید در تمام این حرکتها بین دو دست قرار داشته و تا آنجا که ممکنست عضلات پشت خم گردد.

بدین شکل یکی دو ثانیه بمانید و بعد آهسته برخیزید و بدن را بحالت مستقیم در آورید.

اسرار زیبائی

بسیاری از خانمها از پژمرده شدن و چین خوردگی چهره خود شکایت دارند و این امر ممکن است در سن جوانی و قبل از موعد معین و معمول خود اتفاق بیفتد. بعضی اوقات بواسطه تفریحات بیهوده که خانمها در چهره خود میکنند یا در اثر عصبانیت و مشاجره زیاد و یا اینکه بمناسبت چنگ زدن بچهره خراش تولید میشود، علت دیگر را میتوان غذاهای نامرتب، بی نظمی ها در داخل شکم و یا عدم توجه بورزش و پرورش صورت دانست. قطع نظر از علت و سبب پیدایش آن هر خانمی باید یاد بگیرد که از صورت خود به بهترین وجهی مواظبت و نگهداری کند. رژیم دقیق روزانه نه تنها از چین خوردگی و پژمرده شدن بی موقع چهره و چین خمیده جلوگیری میکند بلکه با قدرت معجزه آسای خود اعصاب پژمرده و چین خورده را بحالت طبیعی عودت میدهد. برای انجام این امر لازم نیست پول زیادی خرج کنید و یا زحمت طاقت فرسائی بخود تحمیل بنمائید: نکات ذیل اسرار گرانبهائی است که در نتیجه سالها تجربه و آزمایش بدست آمده و اینک بطور رایگان بشما تقدیم میشود:

برطرف ساختن چین خوردگی

پس از آنکه چهره را با یکی از ترکیبات مفید جلدی مثل کرم سیمون یا چیز دیگر پاکیزه کردید با انگشت شست و سبابه دو دست خود عضلات و گوشت اطراف استخوان فک را که از نقطه چانه شروع میشود بلند کرده و با یک حرکت تدریجی رو ببالا ببرید با این ترتیب که گوشت و اعصاب اطراف منطقه فک را با ملایمت بطرف گوش بالا ببرید.

چهره خود را با انگشتان نگیرید و پوست آنرا نخراشید. طرز صحیح شروع آن با این ترتیب است که انگشتان بالای چانه و شست زیر آنها قرار بگیرد. این عمل را در روزهای اول فقط

روزی یک دفعه انجام داده و بتدریج زیاد کنید.
زیرا پوست صورت لطیف و حساس و از فشار زیاد ممکن است بآن صدمه وارد آید. بعلاوه بعد از انجام این عمل انگشتان وسطی هر دست را در هر طرف روی شقیقه قرار داده شست هر دو دست را زیر استخوان چانه نگاهداشته و گوشتها را ماساژ بدهید. سپس با سر انگشت دو دست ضربه های ملایمی (مثل ضرباتی که روی کلیدهای ماشین تحریر میزنید) روی تمام چهره وارد بیاورید و این کار را ادامه دهید تا وقتی که سوزش و خارش ملایمی در چهره خود احساس نمائید ولی متوجه باشید که این ضربات همیشه از پائین ببالای صورت باشد.
برای گرفتن نتیجه بهتر و بیشتری گوشتهای زیر چانه را با تند و محکمی با پشت دست خود زده چانه تا منطقه نای فشار دهید و این کار را تقریباً بایستی مثل ضربات مؤثری بچهره وارد بیاید. این امر را بایستی برای هر دو صورت انجام داد و آنقدر عمل را تکرار باید کرد تا رنگ صورت تغییر کرده و قرمز بشود ولی نباید ترسید زیرا قرمزی بزودی برطرف شده و چهره رنگ عادی بخود خواهد گرفت. این عمل جریان خون را سریع کرده و اعصاب گوشت را ورزیده و محکم میسازد و از همین راه میتوان از ازدیاد گوشت در زیر چانه و از بدنمائی جلوگیری کرد.

— آرایش و نگاهداری مو —

موی سر یکی از اسباب مهم زیبائی و جمال زن است همانطوریکه یک تابلو نقاشی شایسته قاب گرانبهائی است چهره خانمها نیز شایسته موی متناسب و زیبائی میباشد که آن را زینت و جلوه دهد. خانمها بایستی توجه مخصوص بطرز آرایش موی خود بکنند مثلاً همیشه آن را پاکیزه

نگاهداشته و از هیچگونه جدیتی برای حفظ آن کوتاهی نکنند.
طرز نگاهداری و حفظ مو خود یکی از اسراری میباشد که خوشگلی را چندین برابر میکند بایستی در درجه اول خانم در طرز آرایش و وضعی که با ساختمان صورت او تناسب دارد دقت کرده و شیوه معینی برای آرایش آن در نظر بگیرد زیرا موی سر هر خانم میبایستی مطابق اسلوب ساختمانی چهره اش آرایش شود هر چهره با هر نوع آرایش خوب جلوه نمیکند بلکه بعکس اکثر آرایشها نتیجه معکوس می بخشد و بجای اینکه چهره را زیبا کند آن را بی ریخت و نامتناسب جلوه میدهند مثلاً خانمهائی که ساختمان صورتشان پهن است با کوتاه کردن کمی از مو و فر زدن جلو و عقب سر دلربائیشان زیادتر میشود دیگر اینکه سرخاب را در قسمت پائین صورت کمی عقب بمالند اما هیچگاه نبایستی مو را بعقب برده و پشت گوش قرار داد زیرا [illegible] موردی بر وسعت چهره افزوده شده و صورت کاملاً غیر طبیعی بنظر میرسد.
موضوع این است که بوسیله مو پهنی چهره را جبران کرده و با فر زدن موهای اطراف سر و قرار دادن آن بر روی پیشانی و روی شقیقه زیبائی خود را حفظ کنید.
خانم جوانی که موهای فوق العاده قشنگی داشت نزد من آمده و تقاضا کرد دستوری برای آرایش موی او بدهم باوجودیکه من مشاطه نبودم بفوریت قیچی را برداشته و موی سیاه و بلند او را که تا پشت کمرش بود تا روی شانه چیدم و با گیره چنان موی آشفته و درهم او را که مانع از جلوه زیبائی او بود مرتب کردم که صد برابر زیباتر و دلرباتر شده و یکنوع تعادل و تناسب مخصوص بصورت او بخشیده شد.
صاحبان پیشانی پهن بایستی چین و شکن زیادی بقسمت جلوی مو بدهند بطوریکه روی پیشانی تا

اندازه ای پوشیده شود واما کسانیکه دارای پیشانی کوتاه هستند نبایستی جلوی سر را فر بزنند زیرا در اینصورت پیشانی کاملاً پوشیده شده وبکلی قیافه اصلی صاحبش را مخفی میدارد . عده ای خیال میکنند فر زدن مو (شنیون ، ندماهیکال) بر زیبائی صورت میافزاید : این عقیده تا اندازه ای صحیح است ولکن بتدریج پیاز مو را سوزانده وهمینکه دختر پا بسن میگذارد مویش رو بریختن میگذارد آنوقت است که دیگر هیچ معالجات سودی نبخشید ، و بزرگترین پزشک عالم از ریختن آن جلوگیری نمیتواند بکند .

رنگ کردن مو

در اینجاست که میخواهم یک نصیحت حیاتی وگرانبها بدوشیزگان وخانمها بکنم : خانمهای محترم اگر موی شما رفته رفته رنگ طبیعی خود را از دست میدهد ورنگ آن برگشته فلفل نمکی ویا سفید میشود برای فرار از پیری وبرای دلخوشی خودتان لازم است که بوسیله ادویه شیمیائی رنگ آنرا تغییر دهید ولی دوشیزگان وخانمهای جوانی که قدم بقدم «مد» را دنبال کرده وموی خود را برحسب رنگ لباس روزانه خود تغییر میدهند بخطا رفته وخود بخود دشمنی میکنند ، هیچ رنگی برای صورت زن بهتر از رنگ طبیعی مشکی ، حنائی ، بلوطی ویا بور نیست رنگ پرتقالی یا قرمز یا سایر رنگها نه تنها بصورت زیبائی نمی بخشد بلکه بعکس چهره را زشت - ولی لطف میکنند خانمها بایستی برنگ طبیعی موی خود قناعت کرده وابداً در آن تصرفی نکنند زیرا رنگ مو متناسب با رنگ صورت خلق شده است . رنگ کردن یگانه علتیست از برای سوزاندن پیاز وخود مو .

اهمیت وزیبائی مو بسته بطرز آرایش وپاکیزه نگاهداشتن آن میباشد . مطمئن باشید که رنگ کردن مو نه تنها زیبائی طبیعی ظاهری صورت را برطرف میکند بلکه عمر مو را کوتاه کرده

وشروع بریزش میکند .

کاوشهای طبی نشان میدهند که خانمهای جوانیکه تنها بصرف تقلید موی خود را رنگ کرده اند در فاصل بین سن سی وچهل بکلی کچل وطاس شده اند .

هر روز یک مرتبه سر را با شامپو بشوئید واگر زودتر از اینوقت احساس کردید که موهایتان چسبیده شده دو مرتبه استعمال نمائید . اگر چربی موهایتان کم است با استعمال بریانتین های طبی وروغنهای مو ریشه آنرا همیشه چرب نگاهدارید در موقع استعمال با انگشتهای دستتان انتهای مو را مالش بدهید بطوریکه روغن در ریشه آن داخل شود .

برای براقی وشفافیت مو نصف یک لیمو را در آب فشرده وسر را با آن بشوئید اگر موهایتان حنائی ویا سیاه است با یک استکان سرکه سر خود را شسته وبتدریج با حرارت آفتاب خشک کنید باین ترتیب که مو را بین انگشتان قرار داده مالش بدهید تا گرمی آفتاب ومالش داده خشک کنید .

اگر موهایتان مجعد است در هنگام شب موقع خواب آنرا ببندید تا اینکه موقع شانه زدن دچار اشکال نشوید .

با در نظر داشتن نکات فوق میتوانید همیشه موهایتان را زیبا نگهدارید .

چند دستور ساده و عملی

بقلم گوزین فرزانه

گل کاری

یکی از چیزهائی که معرف ذوق و سلیقه بانوان میباشد وضع باغچه‌ها و گلدانهای خانه میباشد
بشر در هر سنی که باشد از زیبائی لذت می برد و میل دارد تا آنجا که ممکن زیبائیهای طبیعت
را در دسترس خود قرار دهد و محتاج نباشد که آنرا در خارج از خانه و سرای خویش جستجو کند.

خانمی که بخواهد رضایت خاطر شوهر خود را فراهم آورد باید متوجه این نکات دقیق باشد و همواره سعی
کند تا آنجا که ممکن است از تمایلات همسرش استفاده نموده و آرزوهای او را بر آورد.

بانوان کدبانو و مهربان، شما از هر طبقه ای که هستید شخصاً با مور خانه رسیدگی کنید و بویژه دقت
داشته باشید که ظاهراً آراسته و جالبی با آنچه در اطراف شوهر شما قرار گرفته است، بدهید.
یعنی بخواهید همسرتان از گل و گیاه خوشش میاید و میل دارد وقتی در اطاق خود مشغول کار است
اگر سرش را بلند میکند و از پشت شیشه بحیاط نظر میاندازد، چشمش به باغچه سرسبز و خرم و گلدانهای
پر از گل و درختهای مرتب و زیبا بیفتد تا روح نشاط در او دمیده شود و هم بهتر بتواند کارهای
خود را انجام دهد و هم علاقه بیشتری بزندگانی در خانه و سرای خویش پیدا کند.

باید منظور و مقصود اصلی هر خانم مهربان این باشد که هرچه ممکن است بیشتر شوهرش بماندن
نزد او احساس تمایلی در خود بنماید.

اینک در اینجا ما طریقه ای برای سرسبز نگاهداشتن گیاهها و گلها بشما میدهیم و یقین
داریم با بکار بردن آن فوائد زیادی بر خواهید گرفت!

دخانیات یکی از بهترین کودها برای نباتات و گلهای خانه محسوب میشود.
پس از این بعد بهیچوقت خاکستر سیگار را دور نریزید و آنها را در قوطی و یا جعبه ای جمع کنید
وقتی خاکستر سیگار و چپق باندازه کافی جمع آوری شد، آنرا در ظرفی بریزید و چند قطره آب
بر آن بیفزائید و مخلوط را بهم بزنید و بعد آنرا بعنوان کود پای گل و گیاهی که میل دارید بزودی
حیاتش بیشتر شود بریزید نتیجه این تقویت باندازه ای سریع است که در همان روزهای نخست
مشهود میگردد.

از اینجا خانمها باید طریقه میانه روی و صرفه جوئی را نیز فرا گیرند و سعی کنند هیچ چیزی را بی
مصرف نگذارند و بخیال آنکه فلان چیز فایده ای ندارد دور نریزند:

موقع آهار زدن

بعضی از قطعات لباس لازم است آهار زده شود و اینکار را عموماً با نشاسته انجام
میدهند. چیزی که باعث زحمت خانمها در آهار زدن میشود، همانا چسبیدن لباس باطو
میباشد. چه در اثر چسبی که در نشاسته موجود است آهن گرم اطو بپارچه ای که آغشته
بدین ماده شده میچسبد.

برای رفع این عیب، کافی است در نشاسته ای که برای آهار استعمال میشود یک قاشق
نمک اضافه کنید و فرقی ندارد که آنرا با نشاسته خام و یا پخته بیفزائید.

برای دفع بوی ماهی

زمستان فصل سبزی پلو و ماهی است خانمها باید متوجه باشند که هر غذائی را بموقع خود بطرز
مرتبی تهیه کنند تا یکنواخت بودن غذا باعث انزجار خاطر مردان نگردد.

یکی از وسائل جلب شوهران، مسئله خوراک میباشد و بدین جهت لازم است بانوان بدین مسئله توجه بیشتری مبذول دارند و با روش و برنامه معینی این وظیفه مهم خود را انجام دهند.

ماهی را پس از آن که در آب خیس کردید و مدتی گذشت تا مطمئن شدید دیگر کافی است، آن را با چاقو یا کارد قطعه قطعه کرده و سرخ نمائید.

چیزیکه در اینجا موجب آزار خانمها میشود بوی ماهی است، اگر شوهرتان بخواهد بعد از ناهار پرتقالی پاره کند و کاردی بخواهد زن بیچاره نمیداند چگونه کاردی را که با آن ماهی پوست کنده است بدست شوهر خود بدهد و مجبور است آنقدر آن را بساید تا اندکی بوی آن رفع شود.

برای اینکار طریق بسیار آسانی را به بانوان یاد میدهیم که بدان وسیله از این همه زحمت آسوده میشوند و آن عبارت از اینست که مقداری فلفل کوبیده روی پارچه ای بریزید و تیغه کارد یا چاقو را چند دقیقه ای درمیان آن پارچه مالش بدهید، بوی ماهی بکلی رفع میشود.

برای رفع بوی پیاز

یکی از موادی که زیاد در غذا مصرف میشود پیاز است و ما سابقاً راجع بفوائد آن پی بردیم اما بوی آن مانند بوی ماهی زننده میباشد و بهمین جهت وقتی با دست خود پیازی را پوست کندید، بوی آن در دست شما باقی میماند برای رفع آن قطعه بزرگی از نمک بردارید و بدست خود بمالید و سپس با آب نیمه گرم بشوئید اینعمل را پس از خرد کردن سبزیهای بودار دیگر نیز میتوان استعمال کرد.

تازه نگاهداشتن گلها

در بالا از فوائد گلکاری در خانه اندکی سخن گفتیم، اینک طریق بسیار آسانی برای

تازه نگاهداشتن گلها بیان میکنیم: دو سانتیمتر از ساقه گلی را که میخواهید در گلدان چینی در اطاق پذیرائی قرار دهید، روی شعله شمع بسوزانید و سپس فوراً آنرا در ظرف پر از آبی بگذارید بطوریکه تمام ساقه آن در آب قرار گیرد، یقین داشته باشید بدین وسیله تا مدتی گلها تازه باقی خواهد ماند.

نوشابه خنک

یک نوشابه بسیار خنک و خوشمزه ای که مدتی است در هالیوود مصرف میشود و مورد توجه تمام ارباب ذوق و سلیقه قرار گرفته است. نیم لیتر چای پررنگ را با شیره نارنج و دو پرتقال مخلوط کنید، سپس برحسب دلخواه یک تا سه قاشق سوپخوری شیره انگور بدان بیافزائید استعمال این نوشابه پس از سرد شدن با بیسکوئیت بسیار مطبوع میباشد.

چگونه زیبا شدم ؟

یکی از بانوان زیبا و دانشمند شرح مختصری در زیر عنوان فوق در یکی از نامه های خارجی نوشته که اینک بترجمه آن مبادرت میشود:

چگونه زیبا شدم ؟ این پرسشی است که پاسخ آن خیلی ساده است و هیچگونه دشواری و پیچیدگی در آن یافت نمیشود.

یک روز چهرهٔ خود را در برابر آئینه نگاه میکردم دیدم که همه گونه شرایط زیبائی و دلارائی در چهره و سر و رویم موجود است فقط تنها نقصی که از حیث زیبائی در صورت خود یافتم این بود که دهانم بیش از اندازهٔ معمولی گشاد بنظرم رسید و بعلاوه لبهای خود را نسبتاً کلفت مشاهده کردم از دیدن این دو نقص در اندیشه فرو رفتم و تصمیم گرفتم که بهر طور شده آنرا برطرف نموده و زیبائی چهرهٔ خود را از هر حیث تکمیل نمایم خوشبختانه پس از جستجو و کاوش راه آن را یافتم و برفع عیوب چهرهٔ خود موفق شدم بدین ترتیب:

اولاً هنگامی که در آن روز چهرهٔ خود را در برابر آئینه مشاهده میکردم بنا بعادت بیشتر دوشیزگان و بانوان مقداری زیاد ماتیک (روژ) بلبهای خود تا انتهای دهان مالیده بودم و پس از چند روز پی بردم که ساختمان طبیعی لب و دهانم بی تناسب و زشت نیست بلکه مالیدن ماتیک زیاد دهانم را گشاد و لبهایم را کلفت جلوه گر میسازد زیرا همین که دو سه روز از استعمال ماتیک خودداری کردم لب و دهان خود را برخلاف روزهای سابق کاملاً متناسب و مانند سایر اعضاء چهره ام زیبا یافتم بنابراین در اثر این آزمایش دیگر آرایش لبها و گونه ها را بوسیله ماتیک ترک گفتم و زیانهای آنها را برای زیبائی چهره ام بخوبی درک کردم.

و همچنین پی بردم هنگام راه رفتن از طرز حرکت خویش خوشم نیامد و تا اندازه‌ای طرز راه رفتن خود را برازنده [illegible] پس برای رفع این عیب هم در صدد چاره جوئی برآمدم و بزودی پی بردم که در برکردن جامه های کوتاه راه رفتنم را اینطور زشت جلوه میداد زیرا بمحض این که جامه های بلند خوش دوخت پوشیدم دیدم که دیگر در هنگام حرکت عیبی در اندامم یافت نمیشود از این جهت پس از آن پوشیدن جامه های کوتاه را برای همیشه بکلی ترک گفتم زیرا پس از در برکردن جامه های بلند فوق العاده از راه رفتن خود خوشوقت شدم.

ثانیاً در مورد مزبور یک روز دیگر که جوراب بپا میکردم چشمم بپشت ساق پای راستم افتاد و آنرا چاقتر از ماهیچه های پای چپم مشاهده کردم و بمحض دیدن آن تصمیم گرفتم که این آخرین عیب کوچک را هم از پای خود برطرف ساخته و زیبائی اندام و بدن خود را از همه حیث کامل نمایم چند روز درپیرامون این موضوع فکر میکردم تا اینکه راه تازهٔ بنظرم رسید و خوشبختانه عیب مزبور را هم بزودی از بین بردم بدین ترتیب که چندین روز هنگام نشستن روی صندلی و مواقع مطالعه پای راست خود را در روی پای چپ تکیه دادم و بالاخره در نتیجه تکرار این عمل طولی نکشید که چاقی زیاد ماهیچه های پای راستم از بین رفت و در نتیجه ساقهای هر دو کاملاً با یکدیگر یکسان و مساوی گردید و اکنون خیلی خوشوقتم که توانسته ام در مدت کوتاهی با این طرز ساده عیوب کوچک بدن خود را برطرف ساخته و زیبائی چهره و اندام خود را تکمیل نموده ام.

بنابراین همه بانوان و دوشیزگان باید بدانند که بدست آوردن زیبائی حقیقی سهل است اما نه بوسیله استعمال پودر و ماتیک و مانیکور ناخنها بلکه آرایشهای ساده و طبیعی و تمرینهای ورزشی و خودداری از توالت های زیان آور.

«دار الرعنا»

زیبائی خود را حفظ کنید

. . . .

یگانه دشمنی که خانمهای جوان را صدمه زده و در انظار بد شکل می نماید فربهی و چاقی زیاد است که در نتیجه بی مبالاتی و نشستن در یک مکان تولید میشود .

خانمهائی که در شهرهای بزرگ زندگانی میکنند اغلب باندازه کافی هوای صاف استنشاق ننموده و مقدار کافی حرکت نمیکنند غذای صحیحی نخورده و بمواد اولیه که برای وجود بسیار لازم است لب نمیزنند از صبح تا غروب در خانه نشسته و حتی کارهای خانه را بکلفت واگذار میکنند و همین باعث میشود که وجود آنها از حال طبیعی خارج شده و اندام متناسب آنها را بدریخت بنماید .

خانمهائی که مایل بنگاهداری وجود خود میباشند باید این دو دستور زیر را در مد نظر داشته و آنها فراموش نکنند !

۱ - باید دقت کنید که اقلاً در روز باندازه دو ساعت راه رفته و حرکاتی نمایند که استخوانهای آنها را گرم کرده و اعصاب آنها را نرم کند ولی باید مواظبت کرد این حرکات از حد اعتدال خارج نشود . چه موقعی که اعصاب خسته شد انسان مایل بخواب میشود و در بعضی از مواقع انسان را مریض میکند .

۲ - باید دقت نمائید که همیشه دست و عضلات بازوی شما در حرکت بوده و نفسهای عمیق در هوای آزاد بکشید . چون در موقع نفس کشیدن قفسه سینه شما باز و بسته شده و عضلات معده و قفسه سینه شما بحرکت میافتند .

دستی که همیشه در کار بوده و سلامت باشد بدون شک قشنگ بوده و گوشتهای بازوی آن محکم

و لطیف میباشد . یکدست قشنگ و سلامت از بالا به پائین انحنای مختصری داشته و هرچه پائینتر میاید نازکتر میشود .

یگانه شاهد سلامتی و خشکی وجود وضعیت قفسه سینه میباشد . قفسه سینه زن ناخوش و مریض فرو رفته و استخوانهای آن نمایان است ولی برعکس سینه شخص سالم همیشه برآمده و با کشیدن نفس بالا و پائین میرود .

باید دقت نمود که همیشه وضعیت قفسه سینه بحال طبیعی بوده و در نتیجه بستن کمربند و پستان بند آن را از شکل طبیعی خارج نسازد .

رموز زیبائی

- - - - - - - - - - -

بینی

——— «هیلد هیلد براند» یکی از ستارگان است که در فن آرایش ید طولائی دارد و هر وقت سر دماغ باشد اندرزهای گرانبهائی برای بانوان میدهد که اگر خانمها آنها را بکار بندند بزیبائی خود کمک مهمی نموده اند .

اکنون با کمال دقت گوش فرا دارید و آنچه «هیلد هیلد براند» میگوید بانجام دهید :

بانوان خوش سلیقه که برای زیبائی خود زیاد بسر و رویتان دست می برید در نظر داشته باشید که افراط در اینکار گاهی بکلی شما را زشت خواهد کرد و نتیجه بدی خواهید گرفت سعی کنید در اوان جوانی بزیبائی خود لطمه ای نزنید که جبران پذیر نخواهد بود . یکی از قسمتهای صورت که زودتر بچشم مردم برمیخورد بینی است . این عضو ظریفی که در وسط چهره شما قرار دارد اگر

آسیب ببیند در وسط چهره بدشکل خواهید شد. برای نمونه خوبست دماغی را که نوک آن جوش زده باشد در نظر بیاورید. وقتی که سر بینی شما جوش هویدا گشت، فوراً در صدد علت آن برآئید اما بدانید که صبر و تحمل از همه چیز لازمتر است. بهترین طریق رفع سرخی زننده بینی شستن آن با آب گرم میباشد و جوش را با اتر و الکل کامفره باید از بین برد.

اما مهمترین چیزی را که میخواهیم بشما توصیه کنیم سعی در تغییر ندادن شکل بینی میباشد، چه تنها این عضوات که بعنوان آنرا نزک نموده و کاملاً طبیعی جلوه گر میشود.

نرمی پوست

تحقیق اندرزی که میتوانم برای نرمی پوست صورت بشما بدهم اینست که بگویم: هرگز صورت خود را با صابون نشوئید. در نتیجه موادی که در آن بکار رفته بشره پوست شما آسیب می بیند خوبست اگر خانمها بزیبائی خود علاقمند هستند بجای صابون سبوس استعمال کنند، زیرا سبوس خیلی بهتر از صابون صورت را پاک مینماید و بعلاوه زیانی به پوست نمیرساند. در موقع تابستان نیز آب خیار تازه در نرمی بشره تأثیر زیادی دارد

زگیل

یکی از چیزهائی که در بدشکل کردن دست و صورت و سایر اعضای بدن فوق العاده دخالت دارد زگیل است. بهترین راه برای از بین بردن آن، متمرکز ساختن اشعه خورشید بوسیله ذره بین است. در این حال آفتاب کم کم این برآمدگی زشت را میخشکاند. اما باید نوع زگیل را قبلاً شناخت زیرا زگیلهای خونی را بهیچ طرز نمیتوان رفع کرد بلکه دست پزشک ماهری میتواند بوسیله برق گریبان شما را از این آفت زیبائی خلاص نماید.

سرخی زیاد صورت

برای برطرف کردن سرخی زیاد صورت لازم است ۲۰ گرم گل زیزفون را دم کرده سپس صاف نمائید و بعد از آن که خنک شد یک زرده تخم مرغ با آن مخلوط کنید دوائی که بدست میآید در یک شیشه سربسته بریزید و بعد مقداری از آن را روی صورت بگذارید، خواهید دید در مدت کوتاهی تخفیف کلی در سرخی زیاد صورت شما پیدا شده است.

ابرو

اگر میخواهید ابروهای پرپشتی داشته باشید آنها را با روغن کرچک آغشته نموده و مالش دهید.

پریدگی رنگ

بهترین راه برای برطرف کردن پریدگی رنگ محلول آسید سیتریک، جوهر سرکه میباشد.

آرایش صورت

....

اغلب از بانوان برای آنکه صورت خود را آرایش داده و بر وجاهت آن بیفزایند ندانسته آن را خراب‌تر کرده و بلکه کریه و بدمنظر مینمایند .

برای آنکه خانمی بتواند صورت خود را کاملاً بطور طبیعی و قشنگ آرایش دهد باید مطالب زیر را در خاطر داشته باشد

۱ - اگر صورت شما قدری گوشت‌دار و دایره مانند باشد باید دقت نمود که سرخاب را نزدیک به شقیقه‌ها مالیده و نزدیک بینی و اطراف دهان نمالید چه اگر بر خلاف این عمل نمائید صورت شما بدترکیب میشود .

۲ - اگر برعکس صورت شما کشیده و لاغر باشد باید سرخاب را حتی‌الامکان در زیر چشمهای و شقیقه‌ها بمالید تا چهره را زیبا جلوه‌گر سازد .

۳ - اگر پیشانی شما از حد معمول کوتاه‌تر باشد نباید موهای خود را طوری ترتیب دهید که کاملاً روی پیشانی شما را بگیرد بلکه باید حتی‌الامکان سعی کنید موهای خود را بطرف بالا زده و پیشانی خود را نمایان سازید و اگر چشمهای شما گود رفته است نباید مژه‌ها و پشت چشمها را زیاد سیاه نمائید چه سیاهی چشم‌ها و مژه‌ها چشمهای شما را فرورفته‌تر مینمایاند

۴ - اگر بینی شما از حد اندازه درازتر باشد نباید لبان خود را طوری قرمز کنید که بر درازی بینی شما بیافزاید بلکه باید لبان خود را قدری کلفت‌تر از آن حدی که هست قرمز نموده و بزرگتر جلوه دهید .

۵ - اگر موهای شما بلند و نرم است نباید آنها را بالا زده و در روی سر خود جمع کنید چه در این صورت چهره را زشت جلوه‌گر ساخته و گردن را از حد معمول درازتر مینمایاند باید دقت نمود این قبیل موها آزادانه بروی شانه‌ها ریخته و مختصر فری بروی آن بزنید .

۶ - همیشه سعی کنید گوشواره‌های بزرگ را از گوش خود دور کنید چه ممکن است نتیجه بعکس بخشیده چهره را از زیبائی بیندازد برعکس اگر گوشواره‌های کوچکی بگوش خود آویزان کنید هم گوش شما را صدمه نزده و هم صورت شما را قشنگ نگاه میدارد

....

لیمو ترش

در میان مرکبات لیمو ترش مفیدترین آن بشمار رفته و علاوه بر آنکه برای وجود بسیار نافع است پوست بدن را نیز کاملاً نرم و لطیف مینماید .

اگر لیمو را هر روز صبح در گیلاس آبی ریخته و بعد از بهم زدن آن را بنوشیم محققاً بعد از چند هفته پوست بدن کاملاً سفید و لطیف خواهد شد اگر دست شما از پاک کردن سبزی و پیاز سیاه شده آن را با آب لیمو کاملاً میتوانید برطرف کنید .

از طرف دیگر لیموی ترش بر وجود و صحت انسان کاملاً خدمت کرده از سخت شدن و منجمد شدن شرائین جلوگیری کرده . فشار خون را پائین آورده و کثافات خون را زائل نموده و ناخوشیهای کلوه و کبد را از بین میبرد . اگر گلوی شما درد گرفت قدری لیمو را در آب ریخته و قرقره کنید درد گلوی شما برطرف خواهد شد و اگر سر درد شما رو بازدیاد رفت قدری آب لیمو بنوشید زیرا که آب لیمو سر درد شما را تسکین خواهد داد گذشته از همه اینها لیمو ترش در غذا نیز کاملاً مصرف شده و برای معده مفید ترین ترشیها است

دستهای شما ؟

بدون شک همه مخصوصاً بانوان علاقهٔ زیادی بزیبائی دستهای خود دارند و میل دارند که همیشه دستهایشان پاک و زیبا باشد .

ولی چون دست بیش از تمام اعضای انسان کار میکند زود کثیف شده و در نتیجهٔ کار زیادی شکفتگی خود را از دست میدهد .

چون در مقابل سرما و گرما و جریان شدید هوا واقع شود رنگ آن تغییر کرده و پوستش خشک شده و اغلب در اینموقع تولید ناولهای گوناگون میکند .

برای بانوان که روزانه کار زیاد و دستشان زیاد کار میکند بهترین طریق برای حفاظت دست از این گونه پیش آمدها و حفظ زیبائی آن این است که حتی الامکان در موقع کار دست را بپوشانند و بوسیله دستکشهای مخصوص آنها را محفوظ دارند مثل بانوان پرستار بیمارستانها حتماً باید دارای دستکشهائی که مخصوص اینکار (کائوچوئی) بوده باشد خود را حفظ کنند تا هم زیبائی آن خراب نشود و هم از لحاظ بهداشت رعایت مقررات را کرده باشند

بزرگترین آفت دست هوای نامساعد است مخصوصاً در این فصل زمستان باید فوق العاده مواظب دستهای خود باشید .

سرمازدگی دست که اغلب سبب جراحتهای شدید میشود فوق العاده زیان آور بوده و از لحاظ بهداشت نیز خوب نیست زیرا میکروبهای مختلف داخل خون شده و جراحتهای دیگری را سبب میشود همانطوری که در جریان هوا نشستن سبب سرماخوردگی میشود همانطور هم قرار دادن دست

در جریان هوا سبب خرابی پوست آن میشود و زیبائی دست را از بین میبرد ،

نرمی پوست دست را همیشه باید در نظر داشت و اگر دستهای شما خشک بوده و با اندک سرمائی میترکد میتوانید از داروی زیرین استفاده نمائید ؛

وازلین	۱۵ گرم
پارافین	۵ «
روغن بادام شیرین	۲۰ «

اسانس هر نوع که بخواهید با آنها ترکیب کنید .

روزی دو سه مرتبه از داروی بالا بدستها بمالید و باندازهٔ ۵ دقیقه دستها را روی آتش نگاه دارید تا خوب در پوست دست نفوذ کند اساساً ماساژ دادن دستها با اودکلن و روغن بادام نیز مفید است .

در زیبائی دست چیز دیگری که دخالت کلی دارد ناخنها است اکنون که همه بانوان علاقهٔ خاص ببلند نگاهداشتن ناخنها داشته و رنگ کردن آنها نیز مورد توجه آنهاست باید فوق العاده در پاکیزگی آن کوشیده و حتی الامکان آنها را پاک نگاهدارید .

نمیتوان از ذکر این نکته خودداری کرد که تمام رنگهای ناخن دارای مواد سمی بوده و از نظر بهداشت زیان بخش است زیرا ممکن است از سوراخهای کوچک انگشتها نزدیک ناخن این مواد داخل خون شده و تندرستی شخص را دچار مخاطره نماید .

بعلاوه گوشتهای اطراف ناخن خیلی خطرناک بوده و انسان را دچار زحمات زیادی مینماید و گاه اتفاق میافتد که سبب جراحت بزرگی در ناخن شده و باصطلاح ناخن شما گوشت) پیدا میکند والبته میدانید که این زخم زود التیام نپذیرفته و مدتها شما را عذاب میدهد در پایان ناخن

شما افتاده و دیگر زیبائی دست شما را از بین خواهید برد .
در مانیکور ناخن باید دو اصل را برای زیبائی رعایت کرد یکی اینکه ناخن را فوق العاده نگذارید بلند شود تا اسباب زحمت بوده و بشکند زیرا شکستن ناخن شکل سایر ناخنها را نیز از بین میبرد چه مجبور میشوید میشوید که ناخنهای دیگر را نیز بهمان اندازه قطع کنید .
دیگر اینکه رنگ ناخن را زیاد پر رنگ نزده بلکه فوق العاده کمرنگ باشد تا از صورت طبیعی خارج نشود رنگ های سرخ آتشی و نارنجی که اغلب بانوان بناخن های خود میمالند خیلی زشت و بدترکیب است زیرا همه در نظر اول خواهند فهمید که این رنگ مصنوعی است .
اصل مهم آرایش این است که خود را طوری جلوه دهند که کسی تصور ننماید که این آرایش ساختگی است بلکه طوری رعایت اعتدال و حفظ زیبائی را بنمایند که ابداً کسی ملتفت این موضوع نشود.
اغلب سرخی ناخنهای بانوان از دور بیش از همه چیز جلب توجه را میکند والبته این طرز خوب نیست رنگ نکنند در آرایش دست و یا صورت باید سعی کرد که زیاد افراط نشود و حد وسط را از دست ندهند شستن زیاد دست با آب سرد خوب نبوده و همچنین آب گرم زیاد نیز مطلوب نیست زیرا در هر دو صورت پوست دست آزرده شده و طراوت خود را از دست میدهد.
صابونهای مختلفی که برای شستشوی دستها بکار برده اغلب خوب نبوده و دارای مواد زیان آوری میباشند و بیشتر سبب خشکی پوست دست میشود. بعد از صابون زدن دست باید آنرا خوب شست تا ذرات صابون از دست پاک شده و سبب خشکی پوست دست نگردد و بلافاصله بعد از شستن دست و خشک کردن آن مقدری وازلین (خیلی کم) و یا داروی بالا بدست ها مالیده و سپس با پارچه نرمی آنها را پاک نمود .
باین ترتیب میتوانید دستهای خود را مراقبت کرده و آنها را زیبا نگاهدارید همانطور که آرایش صورت

مورد توجه است دستهای شما نیز مورد نظر بوده و جلب توجه مینماید

«از دیلی میرور»

زیبائی و سلامتی

بانوان همواره باید بیش از دیگران مراعات قواعد و دستورهای بهداشتی را بنمایند زیرا وجود آنها طبعاً ظریف خلق شده است و بدینجهت با مختصر بی اعتنائی و عدم توجهی ممکن است بزیبائی آنان لطمه بزرگی وارد شود.

دختران و زنانی که گمان میکنند از وجاهت بی بهره هستند باید بکلی این فکر را از سر بدر کرده و یقین داشته باشند اگر مراعات دستورهای بهداشتی را بنمایند در حقیقت زیبا خواهند شد، چه وجاهت و خوشگلی تنها داشتن دماغ قلمی داشتن چشمان درشت – دلبهای عنابی نیست بلکه کسی زیباست که مزاجی سالم و اندامی متناسب داشته باشد.

دوشیزگانی که اندکی خود را زیبا میدانند هرگز نباید فریب این وجاهت ظاهری را خورده و پشت پا بتمام قواعد بهداشتی بزنند، زیرا اگر چنین کنند، بزودی گل وجودشان پژمرده شده و رنگ ارغوانیشان کهربائی خواهد گشت،

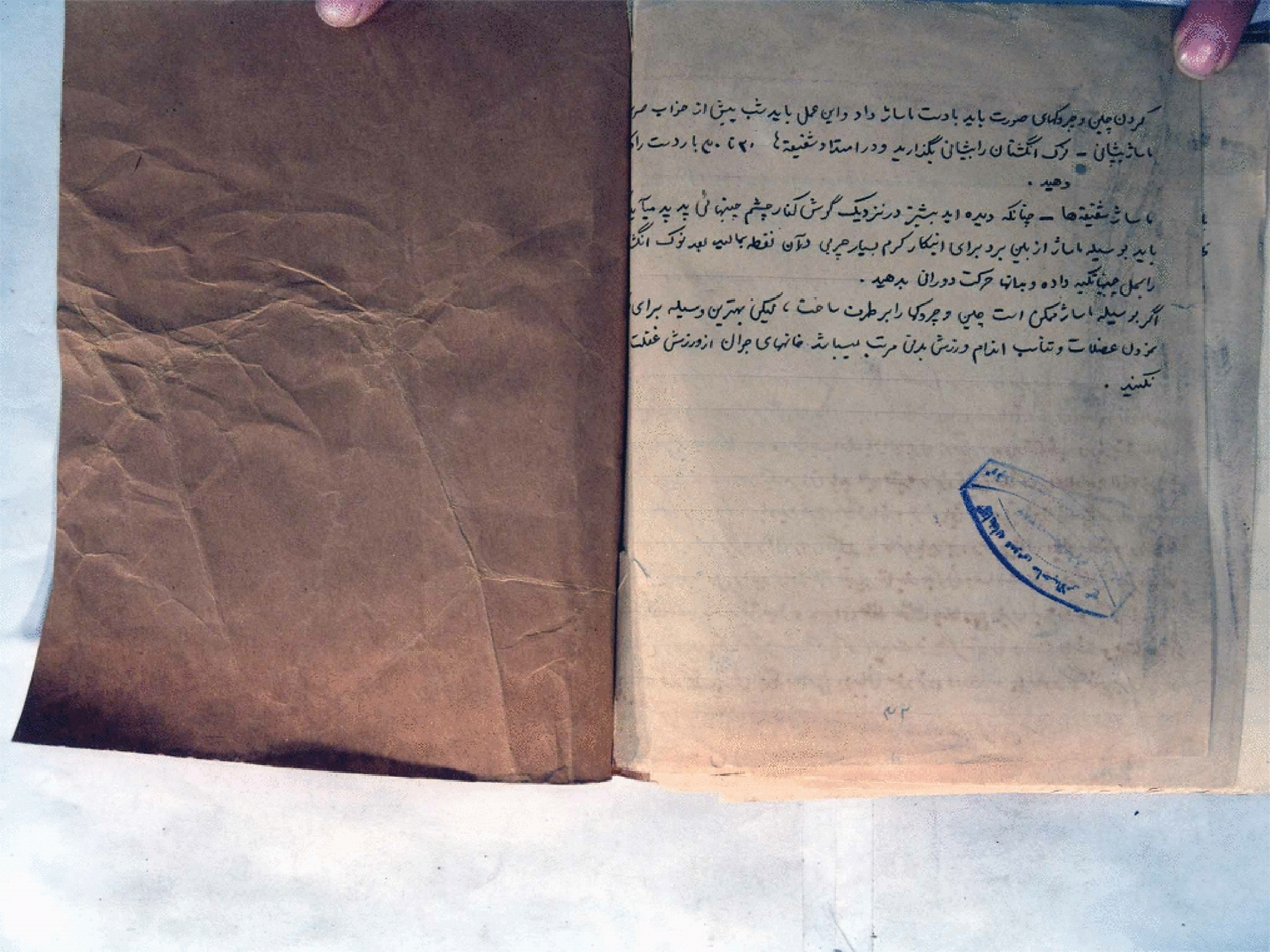
زیبائی سرمایه زنانست و نگاهداری و محافظت آن مهمترین وظیفه آنانست

ما زنها بخوبی این نکته را درک کرده ام که دوران وجاهت و جوانی ما زودتر از مردان سپری میشود. پس باید سعی کنیم حتی المقدور این دوره را طولانی تر بنمائیم و این چینها و شکنها و چروکهائی که در صورت پیدا میشود و از فرارسیدن عهد پیری ما را آگاه میسازد مجال ندهیم بروز کند. اگر چه زنان امروز بیش از بانوان دیروز شغله دارند و گرفتاریشان زیادتر است، اما هرگز هیچ خانمی نباید آنقدر مشغول شود که حتی ده دقیقه هم در روز وقت فراغت نداشته باشد که برای سلامت و

خود صرف نمایند. اکنون بعضی دستورهای عملی و آسانی را که هر کس باید مورد توجه قرار دهد شرح میدهیم:

مشت و مال — مشت و مال و ماساژ با دست بهترین وسیله قوی گردانیدن و نرم نمودن عضلات میباشد. اگر چه اکنون با بعضی آلات چوبی و استخوانی نیز ممکن است عمل دست را انجام داد، ولی ما بکلی مخالف استعمال این ادوات بوده و بخانمها تذکر میدهیم که از استعمال آنها خودداری نمایند چه حتی ثروتمندترین زنان آمریکائی نیز از این نوع ماساژ روگردان هستند. یکی از مهمترین مزایای دست بر سایر آلات مشت و مال اینست که بدن انسان کم و بیش دارای قوه الکتریسیته میباشد و این جریان بویژه در نوک انگشتان جای دارد و البته هر کس که جریان الکتریکی بدنش قوی‌تر باشد، ماساژ با دستش موثرتر خواهد بود.

یکی از عوامل که در پژمردگی گل جوانی و نابود شدن شادیهای زندگانی تاثیر فوق العاده ای دارد غصه های بی جا و افکار بیهوده خانمها میباشد. بانوان چون زودرنج بوده و رقت قلب دارند بمختصر ناملایمی متأثر میشوند. در صورتیکه هر زنی باید این عقیده را بخود تلقین کند که برای ادامه جوانی لازم است زندگانی را بی غصه و با دیده خوش بینی بگذراند. خوش بینی تنها چراغ فروزانی است که راه سعادت را برای همه کس بویژه زنان روشن میکند. خانمها باید بخود و شوهرشان ایمان و اعتماد داشته باشند و هرگز هیچ عملی را به بدی و زشتی تعبیر ننمایند. بدگوئی و حسادت افق زندگانی را تیره نموده و موجب اسباب بدبختی میشود. برای حفظ صحت بدن هیچ چیزی بهتر از آب گوارا، نور روشنائی و هوای پاک و تمیز نیست. کسی که این سه نعمت گرانبها را دوست داشته و استفاده از آن کند کمک بزرگی بحفظ سلامتی و زیبائی خود نموده است. همانطور که گفتیم برای برطرف



کردن چین و چروکهای صورت باید با دست ماساژ داد و این عمل باید شب پیش از خواب صو

ماساژ پیشانی — نوک انگشتان را بپیشانی بگذارید و در امتداد شقیقه ها ۲۰ تا ۳۰ بار دست را ک

دهید .

ماساژ شقیقه ها — چنانکه دیده اید بیشتر در نزدیک گوش کنار چشم چینهائی پدید میآید

باید بوسیله ماساژ از بین برد برای اینکار کرم بسیار چربی در آن نقطه بمالید بعد نوک انگ

را بمحل چینها تکیه داده و بآنها حرکت دورانی بدهید .

اگر بوسیله ماساژ ممکن است چین و چروکها را برطرف ساخت ، لیکن بهترین وسیله برای

زدن عضلات و تناسب اندام ورزش بدنی مرتب میباشد . خانمهای جوان از ورزش غفلت

نکنید .

